

# **VECKOMENY & RECEPT**



Måndag

Mandelpanerad fisk

Tisdag

Kycklingsallad med grönmögelost och krämig tabascosås

Onsdag

Köttfärsfyllda paprikor

Torsdag

Soppa a la kycklingcurry

Fredag

Baconinlindad fläskfilé

Lördag

Torskrygg med fänkål och kräftor

Frozen cheesecake (obs! frystid 5h)

Söndag

Mjälla, glaserade revbensspjäll (obs! tillagningstid ca 2,5-3h)

*Se recept på kommande sidor*

*Alla recept är för 4 personer om inte något annat anges*

*Du kan även **ladda ner och skriva ut** veckans recept genom att **klicka här***

## Mandelpanerad fisk

4-8 vita fiskfiléer, såsom torsk eller pangusius  
2 dl mandlar (går även bra med mandelmjöl)  
1 citron  
2 ägg  
salt & peppar

Smör till stekning samt att smälta (ca 150g)

1-2 Broccolikippen  
1 cm ingefära  
1/2 chili  
1 vitlöksklyfta

---

Hacka mandlarna, strö ut på en tallrik och riv över lite citronskal.  
Panera fisken i ägget och mandelströet

Hacka chili, ingefära och vitlök  
Skiva broccoli och stek den mjuk tillsammans med hacket

Smält smör

Stek fiskfiléerna i en rejäl klick smör, salta & peppra.

Servera fisken tillsammans med citronklyfta, broccolin och häll över smält smör

## Kycklingsallad med grönmögelost och krämig tabascosås

Ca 500 g kycklingfilé  
1 paket bacon  
1 paket (ca 200g) grönmögelost  
100-200 gram valnötter

1 dl rapsolja  
0,5 dl vispgrädde  
0,5 dl grön tabasco

1 äpple  
Sallad av flera sorter, t.ex.  
isbergssallad, ruccola, babyspenat,  
rosésallad  
1 röd lök



---

Dressing: Blanda ihop olja, grädde och tabasco

Sallad: Skiva löken fint

Blanda lökskivorna med dressing i en stor skål och låt stå  
Skär kycklingfilén i bitar och stek i smör med salt och peppar  
Strimla bacon och stek, låt sedan svalna på hushållspapper  
Hacka valnötterna och smula sönder mögelosten

Hacka salladen och äpplet

Blanda snabbt ihop lökdressing i en skål med sallad, äpple, ljumna kycklingbitar och bacon

Strö mögelost och nötkross över salladen

Servera

## Köttfärsfyllda paprikor

6-700 g köttfärs

2 ägg

salt, peppar

1 hackad lök

2 hackade vitlöksklyftor

Valfria färska örter, tex libbsticka och oregano

Eventuella andra kryddor du tycker om i köttfärs såsom chili-, paprikapulver eller spiskummin

5-6 paprikor

Lite ekologisk buljong, gärna i pulverform

Valfria blandade ugnsgroänsaker, tex svamp, zucchini, kål och/eller aubergine

---

Rör ihop köttfärs med ägg, salt, peppar, hackad lök och vitlök, färska örter och eventuella andra kryddor

Halvera paprikor på längden och lägg i smord plåt/form. Fyll dem med köttfärsblandningen.

Lägg skivade ugnsgroänsaker runt de fyllda paprikorna

Grädda vid 250 grader tills köttfärsen börjar få färg (ca 10-20 minuter)

Tillsätt sedan lite buljong och vatten till formen och ös över paprikor och grönsaker. Enklast är detta med lantbuljong i pulverform

Sätt in formen igen och grädda klart. Om du har tid kan du sänka värmen till 200 grader och grädda lite längre – ca 30 minuter till

Ös en gång till innan servering

## Soppa a la kycklingcurry

3-4 kycklingfiléer

1 gul lök

1 purjolök

2 paprikor

2 tomater

1 lime

1 kruka färsk koriander

0,5-1 msk currypasta (reglera styrkan på rätten med mängden)

1 buljongtärning eller fond

5 dl vatten

2 burkar (ca 8 dl) kokosmjölk

---

Hacka alla grönsaker (utom lime) till lagom stora soppbitar

Skär kycklingen i bitar

Fräs grönsakerna i smör i en stor kastrull

Tillsätt currypastan

Häll på vatten och kokosmjölk

Tillsätt buljongen/fonden och kycklingbitarna

Låt koka i ca 10 minuter

Hacka koriander

Pressa ner lime och lägg i koriandern

## Baconinlindad fläskfilé

500 g fläskfile  
1/2-1 dl hackade färska örter, t.ex. gräslök och persilja  
1 paket bacon  
2 finhackade vitlöksklyftor  
Salt, peppar

Valfria tillbehör, te.x. zucchini, lök och svamp

3 dl grädde  
1 buljongtärning eller 1½ msk kalvfond  
1 msk dijonsenap  
1 msk soja  
1 dl crème fraiche eller grekisk eller turkisk yoghurt

---

**Kött:** Krydda köttet runt om med alla kryddor, örter och vitlöken  
Linda in filén och kryddningen med bacon och lägg i ugnsfast form  
Hacka tillbehören (grönsakerna) och lägg runt om i formen  
Sätt i nedre delen av ugnen och stek vid 225 grader i ca 40 min (du kan med fördel använda stektermometer istället, eller ta ut och skär i köttet efter en dryg halvtimme)  
Ta ut fläskfilén och låt den vila under folie 10 minuter  
Skyn hälls av i en skål för att användas i såsen

**Sås:** Rör samman grädde, buljong/fond och senap och låt det puttra i några minuter

Tillsätt stekskyn  
Rör ner crème fraichen eller yoghurten och stäng sedan av värmen

Skiva upp köttet och servera med såsen och grönsakerna

## Torskrygg med fänkål och kräftor

800 g torskrygg  
12 kokta kräftor  
1 fänkål  
Dill  
1 gul lök  
1-2 klyftor vitlök  
1,5 tsk tomatpuré  
3 dl vitt vin  
3 dl grädde  
1-2 dl vatten  
Olivolja  
Salt och peppar



---

**Förbered:** Skär torsken i 4 portionsbitar och strö över salt (sätt på ugnen)  
Skiva eller hyvla fänkålen tunt (skär bort eventuell blast först) och lägg skivorna i lite kallt vatten

**Sås:** Hacka lök och vitlök

Ta två skålar och lägg kräftor i den ena och kräftskalet i den andra

Fräs lök och vitlök i smör i en kastrull/gryta

Tillsätt tomatpuré och kräftskalet, slå på vitt vin och vatten

Koka upp och låt sedan sjuda i 15 minuter

Sätt en sil över en ny kastrull och sila det tillagade ner i den nya kastrullen

Reducera, dvs. koka bort hälften av vätskan

Tillsätt grädden och koka i 5 minuter

Salta och peppra

**Torsk:** Lägg torskbitarna på en plåt och tillaga i ugn vid 130 grader i 10 minuter

**Kräft- och fänkålsröra:** Häll av vattnet från fänkålen och blanda sedan fänkål, olja, kräftor, salt och dill

**Servering:** Om du vill göra det riktigt snyggt tar du en elvisp eller stavmixer och skummar upp såsen före servering

Lägg sedan torsk och kräft- och fänkålsröra snyggt på fyra lite djupare tallrikar och häll även upp såsen

Toppa gärna med en dillkvist och eventuellt en citronskiva

## Frozen cheesecake (OBS! frystid 5h), 10 portioner

50-100 g mandel eller mandelflarn/mandelspån

En nypa salt

3 ägg

ca 3 msk honung eller lite stevia 1 vaniljstång eller lite äkta vaniljpulver 200 g

färskost (t.ex. philadelphia) 3 dl vispgrädde 1 citron (och/eller citronmeliss)

Ev. bär, tex hallon

---

Krossa mandel (enklast i mixer), blanda med en nypa salt och lägg nötkrosset i botten i en form med löstagbar botten

Riv skal av citron och pressa ur saften i en liten skål (eller finhacka en del av citronmelissen)

Dela äggen

Lägg äggulorna i en skål och äggvitorna i en bunke

Vispa äggvitorna till ett fast skum

Tillsätt honung och vaniljpulver/ skrapet av vaniljstången till äggulorna Vispa

ihop äggularöran blanda ner färskosten Vispa grädden i en egen skål

Rör ner den vispade grädden i äggulorna Blanda ner citronmeliss hacket eller

lite rivet citronskal och citronsaft i smeten (spara minst hälften av skalet)

Vänd försiktigt ner äggviteskummet Häll smeten i formen

Använd citronmeliss eller citronskal som dekoration Ställ i frysen i ca 5 timmar

Ta ut kakan 15-20 minuter före servering.

Kan med fördel serveras med varma hallon eller andra bär

## Mjälla, glaserade revbensspjäll (obs! tillagningstid ca 2,5-3h)

Ca 1,5-2 kg revbensspjäll (beroende på om de är tjocka eller tunna)

4 lagerblad

1 lök

½ vitlök

1-2 rotselleri, morot eller palsternacka

salt och peppar

honung

tomatpuré

2-3 cm ingefära

salt och peppar

¼ vitkålshuvud

¼ rödkålshuvud

Majonnäs eller: 2 äggulor

1 tsk dijonsenap (går att utesluta)

1 msk vitvinsvinäger

4 dl rapsolja

Salt och peppar

---

Lägg revbensspjällen i en stor kastrull och täck med vatten.

Tillsätt några lagerblad, en kluven lök, några vitlöksklyftor och några bitar rotfrukt

Salta och peppra mycket

Koka i ca 2h tills köttet är mörkt och nästan trillar av från benen

Obs! Spara spadet som en god och nyttig soppa/ buljong!

**Fortsättning på nästa sida!**



Foto: Carlos Porto,  
FreeDigitalPhotos.net

## Fortsättning från föregående sida!

Förbered coleslaw genom att strimla vit- och rödkål.

Blanda ihop med majonnäs

Hemmagjord majonnäs:

Alla ingredienser måste vara rumstempererade, annars skär sig majonnäsen.

Blanda ihop ägg senap och vinäger.

Blanda i oljan droppvis under konstant omrörning (kör t.ex. elvisp på låg effekt).

Smaka av med salt och peppar.

Finhacka ingefära.

Rör ihop en glaze av ungefär lika delar honung och tomatpuré (lite mer honung), salt, peppar och den hackade ingefäran.

Lägg revbensspjällen på en plåt och pensla med glazen.

Grädda i ugn vid 200 grader i ca 20-30 minuter, tills revbenen fått färg

Servera revbenen ihop med coleslaw



Foto: Carlos Porto,  
FreeDigitalPhotos.net